



ESCOLA JOSEP M^a DE SAGARRA NOVEMBRE 2021



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada i proximitat. La poma és ecològica.
- *La verdura és de temporada, proximitat/ecològica: Enciam, bròquil, coliflor i romanesc.
- *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica.
- *L'arròs i la pasta són integrals cada 2/setmanes

- **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- *El pa és integral els dimarts i els dijous
- *Els iogurts són ecològics.
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes. La vedella és ecològica.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.

7

Dilluns 1

FESTIU

Dimarts 2

Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Trita francesa amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

Dimecres 3

Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita de temporada

Dijous 4

Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell
Fruita de temporada

Divendres 5

Mongetes blanques estofades
Nuggets vegetals al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

8

Dilluns 8

Bròquil bullit amb patata
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita de temporada

Dimarts 9

Macarrons integrals amb salsa de pastanaga
Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimecres 10

JORNADA MEXICANA



Dijous 11

Mongeta tendra saltada amb patata i pernil
Llenties guisades amb verdures i comí
Fruita de temporada

Divendres 12

Sopa amb brou de pollastre i galets
Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

1

Dilluns 15

Mongeta tendra bullida amb patata
Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

Dimarts 16

Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
Trita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre
Iogurt natural eco

Dimecres 17

Crema de verdures
Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)
Fruita de temporada

Dijous 18

Sopa amb brou de carn i galets
Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres 19

Mongetes blanques estofades
Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

2

Dilluns 22

Cous cous saltejat amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Dimarts 23

Bròquil bullit amb patata
Estofat de gall dindi al curry amb verdures
Fruita de temporada

Dimecres 24

Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...
Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
Iogurt natural eco

Dijous 25

Crema de pastanaga
Falafel guisat amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Divendres 26

Cigrons estofats al curri
Trita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita de temporada

3

Dilluns 29

Sopa de peix amb pistons
Saltejat d'ou, xampinyons i ceba enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dimarts 30

Amanida completa amb sèsam
Mongetes pintes estofades
Fruita de temporada

Dimecres

Llacets amb salsa de bròquil i ceba
Contracuixa de pollastre amb llimona, enciam i olives
Fruita de temporada

Dijous

Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre
Iogurt natural eco

Divendres

Coliflor bullida amb patata
Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Fruita de temporada



**Verdures
crues/cuïtes:**
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



**Cereals, pasta,
arròs:**
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana